

vai um cogumelo?

Por BRUNO CALIXTO
Fotos FREDERICO DE SOUZA FILICO

Shiitake, shimeji, Portobello e Paris você deve conhecer. Mas e o *Macrocybe*, já ouviu falar? *Favolus brasiliensis*? *Lactarius deliciosus*? Tem de um tudo vindo por aí, até cogumelo amazônico. Por isso, fomos conferir alguns destaques à mesa.

A iguaria ficou famosa por aqui nos anos 1960, com a chegada dos japone-

Outono tem sabor de cogumelos, que variam de cor, textura, formato e, claro, sabor.

ses. Hoje, é tema de livros e docs na TV. Os produtores de cogumelos no Brasil estão com tudo e não estão prosas. Mais: não faz muito tempo, eles já vêm abastecendo as demandas de nossos chefs. Estima-se que haja, ao menos, 70 espécies silvestres comestíveis cultivadas em território nacional, e uma parte significativa vem da Serra Fluminense, os mais cobiçados pela turma das panelas no Rio.

BROTANDO EM IPANEMA NOS PRATOS DE BRUNO KATZ

Bruno Katz do **Nosso**, em Ipanema, é fiel aos cogumelos e ao mesmo fornecedor há uma década, desde a época em que ele cozinhava com o clã Troisgros: estamos falando de *porcini fresco*, *shiitake*, *Paris* e *Portobello*.

Recentemente (com sócios), Katz abriu um boteco para chamar de seu, em Botafogo: o Chanchada. É bom ficar atento ao que vem sendo servido por lá!

Mas para o delírio das massas e multidões de fãs, o chef anda servindo em Ipanema Paleta de Cordeiro, Purê de Grão-de-bico e Alho Negro com Cogumelos ao *Maple* (R\$98), feito com *cardoncellos* e *shiitakes* salteados.

DO JEITO QUE A GENTE GOSTA, COM ASSINATURA DE NATHALIE PASSOS

De casa nova em Botafogo, Nathalie Passos dedicou um episódio inteiro no canal "Sabor & Arte" ao inebriante mundo dos cogumelos. "Foi um tipo de caça a cogumelos com Jorge Ferreira, que é pesquisador e consultor especialista no Brasil", conta. "Para ele, este é o alimento do futuro, porque é totalmente espontâneo, selvagem, nutritivo e encontrou no Brasil condições climáticas perfeitas", lembra Nathalie.

Aclamada pela culinária vegana autoral, a chef do **Naturalie Bistrô** concorda com o pesquisador e, não à toa, trabalha com cogumelos Amoki, cultivados em Teresópolis, que são *shimejis* de estufa super selecionados.

Os cogumelos, informa Nathalie, são conhecidos por apresentar o quinto elemento da família dos sabores, o *umami*, que significa "sabor

delicioso", nomeado pelo pesquisador Kikunae Ikeda, da Universidade de Tóquio, através da extração do caldo básico de algas marinhas desidratadas.

Atenta, a chef observa: "Cogumelos são fungos e também são esponjas, ou seja, elas podem absorver todo tipo de substância, inclusive tóxicas. Então, acho muito importante trabalhar com produtos de procedência muito confiável". Aqui, ela compartilha a receita de um de seus pratos de sucesso, Salada de Feijão-fradinho com Cogumelos Grelhados (R\$53,90).

AO MODO ITALIANO E EM NOBRES REDONDAS, PELAS MÃOS DE RENATO IALENTI

Shiitake, *Portobello* e *cardoncello* fazem sucesso em diversas receitas da **Mamma Jamma**, rede com casas em diferentes bairros, como a *pizza Mix* de Cogumelos (R\$79,50) e a *Polenta Grelhada* com Cogumelos e *Fonduta* de Queijo Parmesão (R\$29).



NATURALIE BISTRÔ



NATHALIE PASSOS

FOTO RODRIGO AZEVEDO | DIVULGAÇÃO



MAMMA JAMMA PIZZERIA RUSTICA



BRUNO KATZ

Foto Divulgação

Foto Tomás Rangel | Divulgação



CRISTIANO LANNA, LUIZ PETIT E ERIK NAKO



RENATO IALENTI

“O *cardoncello* é carnudo, de textura diferente. Bem italiano, sabe? Para *pizza*, não tem igual, assim como para massas em geral”, explica o italiano, chef da rede, Renato Ialenti.

Um dos preparos mais pedidos ali, apesar de o forte serem as *pizzas*, é o *Tagliatelle alla Norcina* (R\$59), com *mix* de cogumelos, linguiça toscana, *fonduta* de pecorino e azeite trufado. Um prato típico da cidade de Nórcia, o reino da trufa negra e dos cogumelos, na Úmbria.

“Salsicha, cogumelos e ricota fresca não são apenas produtos fundamentais da gastronomia *Norcina*, mas também os três principais ingredientes da *Pasta alla Norcina*, um prato que simboliza os sabores e saberes culinários da comunidade”, acrescenta Ialenti. Os ingredientes fundamentais são os cogumelos de montanha, de variedades diferentes de acordo com a temporada. Além de *cardoncello*, *porcini*, *pioppino* e muitos outros...

DO JAPÃO AO QUEIJO COALHO, UM PASSEIO MULTICULTURAL COM CRISTIANO LANNA E COMPANHIA

No Japão, existe uma grande variedade de cogumelos comestíveis e, por isso, são alguns dos ingredientes mais usados na culinária local. São tão importantes para a dieta quanto para a história daquele país. Para honrar a fama, o boteco japa carioca **Pabu Izakaya** usa bastante cogumelo nas das unidades (Leblon e Ipanema), principalmente os orientais e italianos mesmo, *hiratake*, *shiitake*, *shimeji*, *eryngui* (*cardoncello*), *Portobello* e *funghi secchi*.

“Os nativos (japoneses) não se têm tanto acesso e são meio difíceis de conseguir, então não temos como colocar no cardápio regular”, informa Cristiano Lanna, que serve, no balcão diminuto do Pabu, *Ramen Vegetariana* (R\$46) entornando cogumelos, entre muitos outros pratos.

Os cogumelos também são usados nas outras casas do grupo em que Cristiano é sócio (ao lado de Erik Nako e Luiz Petit). Na **Prima Osteria & Bruschetteria**, no Leblon, tem *Pappardelle ai Funghi* (R\$64) com cogumelos cremosos, queijo de cabra e avelãs. No **Maria e o Boi**, em Ipanema, Queijo Coalho Grelhado, Cogumelos, Amendoins Caramelizados, Hortelã (R\$34). E na **Tasca Miúda**, no Leblon, Bochecha de Porco (R\$39), com cogumelos, molho de cerveja, tomate e *brandy*.



TEVA VEGETAL

“Um *toast* com quatro dos cinco gostos básicos presentes. O doce da geleia de figo e da cebola caramelizada, o salgado da maionese e das amêndoas, o *umami* do *mix* de cogumelos salteados e o ácido do pão de fermentação natural.”

chef Daniel Biron

EM HARMONIA COM OS SURPREENDENTES PRATOS VEGANOS DE DANIEL BIRON

Bar e restaurante vegano de estilo único – incluindo refeições *à la carte* e uma carta impecável de drinks –, o **Teva Vegetal**, em Ipanema, serve pratos ótimos com cogumelos, a maioria com os mais tradicionais. Mas também não abre mão do novo. A sugestão do proprietário e chef Daniel Biron é o *Fregola Carbonara* (R\$12), que leva o *eryngui* – ou *cardoncello* – e um *mix* desses outros todos. Ele também faz um Antepasto de Cogumelos Trufados (R\$32) com *porcini* que é quase um escândalo.

O mais recomendado pelo chef é o *Toast* de Cogumelos com Geleia de Figo (R\$40), no pão de fermentação natural. “Um *toast* com quatro dos cinco gostos básicos presentes. O doce da geleia de figo e da cebola caramelizada, o salgado da maionese e das amêndoas, o *umami* do *mix* de cogumelos salteados e o ácido do pão de fermentação natural”, destaca Biron. Provado e aprovado: textura e suculência enchem a boca prazerosamente e se complementam em um contraste harmônico de sabores.

TOAST DE COGUMELOS COM GELEIA DE FIGO

POR DANIEL BIRON
RESTAURANTE TEVA VEGETAL

INGREDIENTES (4 porções)

Cebola caramelizada

- 2 cebolas cortadas ao meio e fatiadas finamente
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de sal

Cogumelos salteados

- 400g de cogumelos frescos variados (*Paris*, *porcini*, *Portobello* ou *shiitake*, cortados)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ¼ de colher (chá) de sal marinho

Finalização

- 4 fatias de pão de fermentação natural
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ¼ de xícara (chá) de geleia de figo orgânica
- ¼ de xícara (chá) de amêndoas tostadas e fatiadas
- 2 colheres (sopa) de maionese vegana
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 1 pitada de flor-de-sal

PREPARO

Cebola caramelizada

Numa panela pequena, adicione o azeite de oliva, a cebola e o sal e caramelize a cebola lentamente, em fogo médio para alto, por 15 minutos. Junte um pouco de água para ajudar no processo de caramelização e misture constantemente, até atingir um tom dourado escuro. Reserve.

Cogumelos salteados

Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira grande e adicione metade dos cogumelos, sem encher a mesma. Adicione sal. Cozinhe em fogo alto e coloque mais azeite, se necessário. Repita o processo com a outra metade dos cogumelos e reserve.

Finalização

Aqueça uma frigideira antiaderente, adicione um pouco de azeite de oliva e frite o pão lentamente, em fogo baixo, até dourar. Espalhe a geleia de figo no pão e, em seguida, a cebola caramelizada. Coloque os cogumelos aquecidos sobre a cebola caramelizada e, em seguida, as amêndoas fatiadas. Para finalizar, coloque a maionese, utilizando uma colher ou bisnaga, salpique a salsinha e uma pitada de flor-de-sal e sirva imediatamente.



NATURALIE BISTRÔ

SALADA DE FEIJÃO-FRADINHO COM COGUMELOS GRElhADOS

POR NATHALIE PASSOS
NATURALIE BISTRÔ

INGREDIENTES (4 porções)

Picles de cebola roxa

200g de água
100g de azeite de oliva
100g de vinagre de maçã
50g de agave
30g de sal
1 cebola roxa fatiada

Salada de feijão-fradinho

300g de feijão-fradinho cozido *al dente*
Picles de cebola roxa
1 xícara (chá) de tomates-cerejas cortados ao meio
Coentro picado a gosto
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Creme de batata-baroa

500g de batata-baroa
Caldo de legumes ou água (o necessário)
Azeite de oliva a gosto
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Noz-moscada ralada na hora a gosto

Cogumelos grelhados

250g de cogumelos *shimeji*
30g de azeite de oliva
Sal a gosto

PREPARO

Picles de cebola roxa

Em uma panela, junte todos os ingredientes (exceto a cebola roxa) e leve ao fogo. Quando levantar ferver, desligue o fogo e acrescente a cebola roxa fatiada. Deixe descansar de um dia para o outro.

Salada de feijão-fradinho

Em uma vasilha, junte todos os ingredientes (que devem estar gelados) e misture.

Creme de batata-baroa

Cozinhe a batata-baroa em caldo de legumes ou água, até ficar bem macia. Bata em um *mixer* ou liquidificador com o mínimo de líquido possível para criar uma textura consistente. Tempere com azeite de oliva, sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Reserve.

Cogumelos grelhados

Em uma frigideira, grelhe os cogumelos com azeite de oliva e sal até ficarem dourados.

Montagem

Em um prato fundo, sirva o creme de batata-baroa bem quente, acrescente a salada de feijão-fradinho e finalize com os cogumelos grelhados.

RAMEN VEGETARIANO

POR EQUIPE DE COZINHA
BAR PABU IZAKAYA

INGREDIENTES (4 porções)

Cogumelos salteados*

75g de cogumelos *shiitake*
75g de cogumelos *shimeji*
75g de cogumelos *hiratake*
10 ml de óleo de gergelim torrado
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
30 ml de saquê seco
30 ml de molho de soja (*shoyo*)

Caldo

100g de saquê seco
1 litro de água
10g de alga *konbu*
2 cogumelos *shiitake* secos inteiros
Talos de cogumelos
150g de missô

Ovos mollet

4 ovos frescos
Água fervente (o necessário)
Cubos de gelo
200 ml de molho de soja (*shoyo*)
50 ml de vinagre de arroz
250 ml de água

Massa

4 porções de massa fresca para *ramen*
ou 4 pacotinhos de macarrão instantâneo
Água fervente (o necessário)
Sal a gosto

Finalização

800 ml de caldo
100g de broto de feijão
2 colheres (sopa) de cebolinha fresca picada
1 folha de *nori* cortada em 4 pedaços



PABU IZAKAYA



MAMMA JAMMA PIZZERIA RUSTICA

* Podem também ser usados *enoki*, *eryngui*, *Portobello*, *cantarello* e outros cogumelos da sua preferência.

PREPARO

Cogumelos salteados

Retire os talos dos cogumelos e reserve (para fazer o caldo). Numa frigideira larga, refogue os cogumelos no óleo de gergelim e tempere com sal e pimenta-do-reino. Deglace a frigideira com o saquê. Assim que o álcool evaporar, entre com o molho de soja. Se necessário, corrija o sal.

Caldo

Leve o saquê ao fogo para evaporar o álcool. Adicione a água, a alga *konbu*, os *shiitakes* e os talos dos cogumelos. Antes de levantar fervura, abaixe o fogo e adicione o missô, mexendo até que esteja totalmente dissolvido. Deixe apurar por cerca de cinco minutos em fogo baixo. Desligue o fogo, peneire o caldo e descarte os sólidos.

Ovos mollet

Coloque os ovos (que devem estar em temperatura ambiente) numa panela com água quente, quase fervendo, e deixe-os cozinhar por cinco minutos e trinta segundos. Retire os ovos e coloque-os em uma cumbuca com água e gelo. Descasque-os e reserve-os em uma vasilha com uma mistura de molho de soja, vinagre de arroz e água.

Massa

Cozinhe a massa em água fervente, levemente salgada, por cerca de dois minutos. Escorra e divida entre quatro *bowls* individuais.

Finalização

Aqueça bem o caldo e derrame nos *bowls*, sobre a massa. Acrescente os cogumelos salteados, os ovos *mollet* cortados ao meio, um punhado de broto de feijão e um pouco de cebolinha por cima. Sobre a chama do fogão, passe a *nori* levemente para que fique crocante. Coloque-a na lateral do *bowl*.

TAGLIATELLE ALLA NORCINA

POR RENATO IALENTI
MAMMA JAMMA PIZZERIA RUSTICA

INGREDIENTES (4 porções)

Massa

400g de *tagliatelle* ou *fettuccine*
Água fervente (o necessário)
Sal a gosto

Linguiça toscana

200g de linguiça toscana esfarelada
40 ml de azeite de oliva extravirgem
50g de cebola
10g de alho picado
200g de *mix* de cogumelos (*cardoncello*, *shiitake* e *Paris*)
150 ml de vinho branco

Foto: KOWALEW KA | ISTOCK

Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Fonduta de pecorino
200 ml de creme de leite fresco ou 200g de ricota de ovelha
100g de queijo *pecorino*
Finalização
30 ml de azeite trufado
30g de queijo *pecorino*
10g de salsinha picada

PREPARO

Massa

Cozinhe o *tagliatelle* ou *fettuccine* em água fervendo com sal a gosto. Reserve.

Linguiça toscana

Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite de oliva, coloque o alho e a cebola, adicione a linguiça e refogue até dourar. Na mesma frigideira, acrescente o *mix* de cogumelos. Refogue-os com a linguiça, acrescente o vinho branco e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Fonduta de pecorino

Em uma panela, aqueça o creme de leite até quase ferver, acrescente o queijo *pecorino* e mexa até derreter o queijo por inteiro. Caso utilize ricota, acrescente a água do cozimento da massa, para derreter a ricota e obter a textura desejada, e acrescente o *pecorino*, mexendo até derreter.

Finalização

Transfira a massa para a frigideira com o refogado de linguiça e cogumelos, refogue e acrescente a *fonduta de pecorino* e o azeite trufado. Misture bem, envolvendo a massa com o molho. Pegue a massa com um garfo ou pinça, coloque numa concha e enrole. Transfira para um prato fundo. Finalize com um pouquinho de queijo *pecorino* e salsinha picada.



PALETA DE CORDEIRO, PURÊ DE GRÃO-DE-BICO E ALHO NEGRO COM COGUMELOS AO MAPLE

POR BRUNO KATZ
GASTROBAR NOSSO IPANEMA

INGREDIENTES (4 porções)

Purê de grão-de-bico
200g de grão-de-bico cozido
50g de alho negro
1 ramo de cominho
Cogumelos ao maple
30g de cogumelos *cardoncello*
30g de cogumelos *shiitake*
50 ml de *maple syrup*
Pétalas de cebola
4 cebolas pérola
Paleta de cordeiro
1,5 kg de paleta de cordeiro
2 cebolas
1 cabeça de alho
2 folhas de louro
500 ml de água
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Montagem

Talos de cebolinha francesa tostados

PREPARO

Purê de grão-de-bico

No liquidificador, coloque o grão-de-bico cozido, o alho negro e o cominho e bata, até obter um purê.

Cogumelos ao maple

Corte os cogumelos ao meio, faça um desenho levemente quadriculado neles e sele-os. Deglace com *maple syrup*.

Pétalas de cebola

Corte as cebolas em pétalas e sele-as.

Paleta de cordeiro

Coloque a paleta de cordeiro em um tabuleiro grande com as cebolas, sal, pimenta-do-reino, alho, louro e a água. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 170°C por três horas. Retire do forno, desfie a paleta inteira ainda quente, junte toda a carne e envolva com papel-filme. Coloque para esfriar na geladeira por duas horas. Depois, corte em formato de *tournedos*.

Montagem

Disponha o purê de grão-de-bico em diferentes pontos do prato, pontue com os cogumelos selados e dois *tournedos* de cordeiro. Finalize com pétalas de cebola e talos de cebolinha francesa tostados. ♥



NOSSO IPANEMA